



# Senseforschools

It's okay not to feel okay

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them



# Welkom!

*“Leerkrachten secundair onderwijs ondersteunen bij het implementeren van veerkracht en mentaal welbevinden in de klas.”*

Vanuit de kernlijn **SPRONG** van het **expertisecentrum Resilient People** van **Hogeschool UC Leuven-Limburg** stellen we je graag het SENSE project voor.

Het **Erasmus+ project SENSE** investeert in de veerkracht en het mentaal welbevinden van jongeren en leerkrachten secundair onderwijs.

We zetten in op het **sensibiliseren** (bewustwording, preventie en laagdrempelige interventie) van mentaal welbevinden op school.

We ontwikkelen een **navormingsaanbod** om leerkrachten secundair onderwijs te ondersteunen met **kennis, methodieken en vaardigheden** om veerkracht en mentaal welbevinden te implementeren in de klas.

Met deze **brochure** willen we je wegwijs maken doorheen het project. Bij verdere vragen of interesse, aarzel niet om ons te contacteren.

## PARTNERS:

[Duitsland](#)  
[Oostenrijk](#)  
[Estland](#)  
[België](#)  
[Baskenland](#)





# Inhoud

- **Mentaal welbevinden & veerkracht;**  
What's in a name?!
- **SENSE**  
Shaping Emotionally Nurturing school environments
- Een **toolbox** voor leerkrachten secundair onderwijs
- Neem deel aan een **teacher training**
- Ontwikkeld samen met en door jongeren,  
leerkrachten secundair onderwijs, hulpverleners  
en onderzoekers
- Meer info & contact
- Referenties





# SENSE

Shaping

Emotionally

Nurturing

School

Environments



## Mentaal welbevinden

**Mentaal welbevinden** is de mate waarin je je goed in je vel voelt, de mate waarin je je gelukkig voelt.

**Mentale gezondheid** is een toestand van welzijn waarin het individu zijn of haar eigen capaciteiten realiseert, de normale spanningen van het leven aankan, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap'. (WHO)



Senseforschools  
It's okay not to feel okay



# Wat heeft veerkracht te maken met mentaal welbevinden?

Veerkracht werkt als buffer voor het mentaal welbevinden, daarom is investeren in veerkracht van groot belang. Er is op basis van de literatuur niet één duidelijke definitie voor veerkracht naar voor te schuiven.

Drie elementen komen telkens terug:

1. de aanwezigheid van **tegenslag**;
2. een proces van **adaptatie en aanpassing**;
3. **terugveren en herstel**.

“**Veerkracht** is het proces waarin iemand zich op een positieve manier aanpast aan stress of tegenslag die hem of haar potentieel uit evenwicht brengt, en waardoor het functioneren en het mentaal welbevinden behouden of herwonnen wordt. Dit proces komt tot stand door op een effectieve manier persoonlijke hulpbronnen en hulpbronnen uit de omgeving te mobiliseren (Soyez et al.,2023)

Je kan veerkracht ook illustreren aan de hand van een **springveer**.



*Wil je het hele onderzoeksrapport over 'weerbaarheid en veerkracht bij jongeren' bekijken. Klik dan [hier](#).*





# Enkele feiten

## Wist je dat?

- Slechts de helft van de leerlingen tevreden is met de **manier waarop hun school aan welbevinden werkt**. 54% van de scholieren wil dat **leerkrachten bijscholing krijgen over het mentaal welzijn**. (Vlaamse Scholierenkoepel, 2023)
- 95% van de leerlingen geeft aan **stress** te ervaren. (Vlaamse Scholierenkoepel, 2023)
- 74% van de leerlingen meer **info over mentaal welzijn wil via school** en 52% aangeeft nog nooit **op school tijd gespendeerd te hebben aan hoe je kan omgaan met stress**. (De Ambrassade, 2023)
- De Vlaamse Jeugdraad in 2023 een Advies Psychisch Welzijn schreef en streeft naar een **structurele inbedding van campagnes en psycho-educatie in de eindtermen en leerplannen** en het **versterken van leraren**.
- Iedereen het wel eens mentaal moeilijk heeft en bijna **1 op de 5 jongeren zelfs matig tot ernstige klachten** ervaart. **Oudere tieners en meisjes meer klachten** ervaren dan jongeren en jongens. Jongeren die zich **gesteund voelen door anderen en weten hoe zich uit te drukken** ervaren bovendien minder klachten. Jongeren die meer **ingrijpende gebeurtenissen** meemaken hebben vaker klachten. (SIGMA, 2019)
- Ongeveer 60% van de jongeren akkoord gaat met de stelling **'ik ben blij met mijn leven'** en 50-60% geeft aan **tevreden te zijn met het levensdomein mentale gezondheid**. (JOP, 2024)
- **Meisjes, non-binair en anders, gezinnen die moeilijk rondkomen, jongeren met een migratieachtergrond, jongeren met lager opgeleide ouders** beduidend lager scoren op welbevinden. (JOP, 2024)





# SENSE

## Wat?

Het versterken van de veerkracht en het mentale welbevinden van jongeren en leerkrachten secundair onderwijs.

## Hoe?

Leerkrachten secundair onderwijs ondersteunen bij het implementeren van veerkracht en mentale welbevinden op school.

## It's okay not to be okay?

Met deze uitspraak willen we inzetten op het sensibiliseren van mentale welbevinden én het bespreekbaar maken. Want iedereen heeft wel eens een mindere dag.

## Voor wie?

Leerkrachten binnen het secundair onderwijs.

## Hoe pakken we dit aan?

- 1) We ontwikkelen een **brochure** en bereiken zo leerkrachten secundair onderwijs
- 2) We ontwikkelen een **toolbox** voor leerkrachten die je terugvindt op onze website
- 3) We gaan samen met leerkrachten secundair onderwijs aan de slag in vorm van een **training (online en fysiek)**

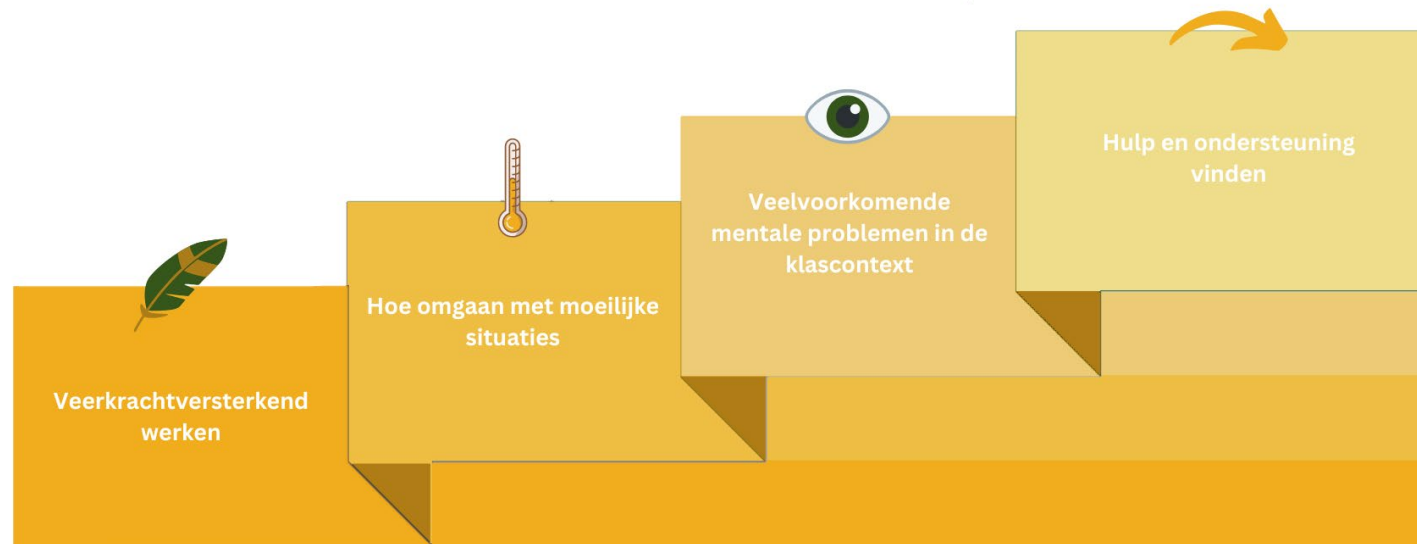


# Een toolbox voor leerkrachten secundair onderwijs

De **Toolbox** is opgedeeld in een trappensysteem en omvat verschillende topics. De keuze van de topics is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en resultaten van focusgroepen met leerkrachten.

Elk **topic** wordt toegelicht, vervolgens vind je per topic tal van **goede voorbeelden terug**.

Tijdens de **training** leer je ze verder kennen en hanteren in jouw werksituatie.



Co-funded by the European Union



Senseforschools  
It's okay not to feel okay







## Neem deel aan een teacher training



In de Teacher training leer je de **Toolbox** hanteren en ga je gezamenlijk aan de slag met collega's. We voorzien een online training en een offline hands-on fysieke training.

De **fysieke training** is meer uitgebreid en omvat zowel oefenmomenten, casusbespreking als intervisie. Hiernaast investeren we in zelfzorg voor de onderwijsprofessional. Reflecteren op jouw mentale welbevinden en jouw grenzen alsook hoe hierin investeren komen aan bod. Deze training kan op jouw school plaatsvinden op één van de UCLL-campusen.

De trainingen worden georganiseerd in het najaar van 2024. De **online training** is vrij beschikbaar vanaf het najaar van 2024. Voor een fysieke training kan je ons contacteren (zie meer info & contact). Deze training bestaat uit 2 delen: de trainingsdag zelf en een opvolgmoment nadien.



# Ontwikkeld samen met en door jongeren, leerkrachten en hulpverleners

We combineren **evidence based** werken met **good clinical practice**. We werken **participatief** en geven alle betrokkenen een stem.

Hieronder enkele voorbeelden van onze manier van werken gedurende het project.

- Jongeren hebben **brieven** geschreven over hoe zij de rol van leraar zien binnen het luik van mentale welbevinden.
- We gingen in **gesprek** met verschillende leraren waaronder leerlingenbegeleiders, onderzoekers, directie, leraren, studenten lerarenopleiding, ...
- We organiseren **focusgroepen** om ontwikkeld materiaal af te toetsen.
- We hanteren onderbouwde **theoretische kaders** en werken evidence based a.d.h.v. literatuur
- Het **SENSE-team** bestaat uit onderzoekers, hulpverleners en leraren





## Meer info en contact



Senseforschools  
It's okay not to feel okay

**Heb jij als school interesse in het volgen van een training?**

**Heb je nog goede praktijkvoorbeelden die je wil delen?**

**Heb je interesse of andere vragen?**

*Contacteer*

*Marthe.vermeulen@ucll.be*

*Evi.verdonck@ucll.be*

# Referenties

Soyez, V., Baetens, I., Theuns, P., Van Droogenbroeck, F., & Devarwaere, S. (2023). *Weerbaarheid en veerkracht bij kinderen en jongeren: Conceptanalyse en ontwikkeling van een meetinstrument*. Departement Cultuur, Jeugd en Media. <https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/58877>

Van Hees, V., Bruffaerts, R., Vansteenkiste, M., Flamant, N., Bootsma, E., Jansen, L. & Voorspoels, W. (2023). *Psychische gezondheid, basisbehoeften en studiemotivatie van studenten in het hoger onderwijs in Vlaanderen. Academiejaar 2022-2023*. In opdracht van de Vlaamse overheid: Brussel.

Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Leuven: Acco.

Van Kelecom Eva (2023), *Verdiepende tabellen boek "Jongeren in cijfers en letters 5" – hoofdstuk 1 "Welbevinden en mentale gezondheid*

<https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/mentaal-welbevinden>

<https://research-expertise.ucll.be/nl/sprong-expertisecentrum-resilient-people>

<https://drive.google.com/file/d/1ToQqKg8kHQKmq5GH4MoterOiNpUHMce7/view>

<https://www.scholierenkoepel.zapallpeople.com/sites/default/files/upload/welbevindenbeleid%20op%20school.pdf>

<https://vlaamsejeugdraad.be/storage/files/cd7c2722-15f9-42ab-bc96-c79ca0914eb8/1706-advies-psychisch-welzijn.pdf>

[file:///C:/Users/u0106630/Downloads/2301-vjr-advies-mentaal-welzijn%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/u0106630/Downloads/2301-vjr-advies-mentaal-welzijn%20(5).pdf)

<https://gbiomed.kuleuven.be/english/research/50000666/50000673/cpp/ccp-dutch/onderzoek/sociale-interactie/index.htm>

<https://ambrassade.be/nl/kennis/artikel/onderzoeksrapport-waddist-mentaal-welzijn-op-school>

<https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/>

<https://www.zorg-en-gezondheid.be/vlaamse-jongeren-rapporteren-algemene-tevredenheid-maar-meer-mentale-en-fysieke-klachten>

<https://www.nji.nl/cijfers/welbevinden>

[https://fdn01.fed.be/documents/82ba2aea7fc5ebaf88cdea0ef6755f3c/20220315\\_GEMS\\_MAG%20%281%29.pdf](https://fdn01.fed.be/documents/82ba2aea7fc5ebaf88cdea0ef6755f3c/20220315_GEMS_MAG%20%281%29.pdf)

[https://www.zorgneticuro.be/sites/default/files/Zorgnet%20icuro%20-%20Public%20mental%20health%20-%20brochure\\_web-Spreads.pdf](https://www.zorgneticuro.be/sites/default/files/Zorgnet%20icuro%20-%20Public%20mental%20health%20-%20brochure_web-Spreads.pdf)

<https://www.unicef.be/sites/default/files/2022-05/UNICEF-%20ON%20MY%20MIIND%20-%20FINAL%20REPORT%202022.pdf>

<https://www.unicef.be/sites/default/files/2021-10/SOWC-2021-full-report->

<https://biblio.ugent.be/publication/01GVDXBTZB2FYGHGVDVY6RYMNZQ>

<https://www.vlaanderen.be/cjm/nl/jeugd/onderzoek/onderzoeksprojecten/internationaal-onderzoek-naar-het-welbevinden-van-kinderen>

<https://www.kinderrechten.be/advies/code-zwart-voor-mentaal-welzijn>

<https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/cijfers>

<https://www.trimbos.nl/kennis/jeugd/>

[https://pro.g-o.be/blog/Documents/ISC\\_jaarverslag\\_CLB\\_2020\\_2021\\_definitief.pdf](https://pro.g-o.be/blog/Documents/ISC_jaarverslag_CLB_2020_2021_definitief.pdf)



Senseforschools  
It's okay not to feel okay